



MENSAVEREIN RENNINGEN E.V.

Couscous-Salat

Zutaten für 4 Personen:

<i>250 g Couscous (mittelgroß)</i>	<i>250 ml Gemüsebrühe oder Fond</i>	<i>1 EL Tomatenmark</i>
<i>2 Paprikaschoten, rot und gelb</i>	<i>1 Dose Mais</i>	<i>4 Stangen Lauchzwiebeln</i>
<i>2 EL Essig (Reisessig)</i>	<i>3 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl</i>	<i>1 EL Currypaste, rote, vegane (ohne Garnelen)</i>
<i>1 EL Sojasauce</i>	<i>Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel, Zucker</i>	<i>Petersilie, Schnittlauch oder Zwiebellauchgrün (feine Ringe)</i>

Zubereitung

Den Couscous mit dem aufgekochten Fond übergießen und 10 min ziehen lassen. Die Flüssigkeitszugabe bitte mit der Angabe des Herstellers abgleichen. Je nach Typ und Hersteller kann eine unterschiedliche Menge nötig sein. Bitte ggf. die Flüssigkeit erhöhen.

In der Zwischenzeit das Gemüse und die Kräuter waschen und schnippeln. Tomatenmark, Currypaste (bitte Veganer/Vegetarier aufpassen, kann Garnelen enthalten ggf. mehr Tomatenmark benutzen), Reisessig, Öl und Sojasauce mit dem Couscous vermengen. Geht am besten mit den Händen.

Gemüse unterheben und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel und etwas Zucker würzen. Etwas glatte Petersilie und Zwiebellauchgrün dazu. Fertig!